

Hylendid Cwsg

Beth yw hyn?

Mae cysgu yn rhan hanfodol o deimlo'n dda a hapus. Mae hylendid cwsg yn amrywiaeth o arferion sy'n angenrheidiol i gael cwsg da yn ystod y nos. Mae anhunedd (tarfu ar gwsg) yn gyffredin iawn, yn enwedig yn ystod cyfnodau o straen emosiynol. Gall emosiynau dwys, gorbryder a meddwl yn gyson am ddiwyddiadau'r dydd ymyrryd â'ch cwsg. Yr achos mwyaf cyffredin o gwsg gwael yw straen neu newid mewn trefn ddyddiol. Mae achosion ychwanegol yn cynnwys arholiadau, straen yn yr ysgol, newid ysgolion, gwrthdaro mewn perthynas, anawsterau yn y cartref, a phryderon iechyd.

Arwyddion a Symptomau cwsg gwael:

Y prif symptom o gwsg gwael neu golli cwsg yw teimladau cysglyd eithafol yn ystod y dydd. Mae symptomau eraill yn cynnwys:

- Dylyfu gên
- Hwyliau drwg
- Blinder
- Anniddigrwydd
- Hwyliau cyfnewidiol
- Anhawster yn dysgu cysyniadau newydd
- Anghofus
- Canolbwyntio gwael neu feddwl 'aneglur'
- Diffyg cymhelliant
- Lletchwithdod
- Mwy o chwant bwyd, yn enwedig carbohydrau

Mae'n cymryd amser i gael cwsg problematig o dan reolaeth ac anaml y gellir gwneud hyn dros nos. Mae datblygu hylendid cwsg yn hanfodol i gysgu'n dda. I helpu i wella hylendid cwsg mae'n ddefnyddiol gwahanu'r cywir wrth yr anghywir.

Mythau Cwsg: Cywir neu Anghywir

Mae angen wyth awr o gwsg arnom:

Nid oes 'rhif hud' ar gyfer cysgu. Mae pawb yn wahanol - gall rhai ohonom ymdopi'n llawer gwell ar lai o gwsg nag eraill. Amcangyfrifwch faint sydd ei angen arnoch drwy nodi sut rydych yn teimlo y diwrnod nesaf. Nid yw llai na chwe awr y noson yn ddelfrydol gan fod ymchwil yn dangos y gall hyn gynyddu'r ymateb 'ymladd neu ffoi' i straen, gan ryddhau hormonau sy'n cyflymu curiad y galon ac yn codi pwysedd gwaed.

Ni all cysgwyr gwael newid eu ffordd:

Mae bob amser yn bosibl gwella eich cwsg. Mae datblygu hylendid cwsg yn gallu ac yn gwella ansawdd cwsg.

Mae napio yn ystod y dydd yn ddrwg i chi:

Anogir pobl i beidio â napio yn ystod y dydd yn gyffredinol gan ei fod yn gallu effeithio ar gwsg y nos. Fodd bynnag, os ydych wedi cysgu'n wael yn y nos, gall cyntun (neu nap) yn ystod y dydd wneud i chi deimlo'n fwy bywiog heb effeithio ar gwsg y nos. Mae cyntun o 20 munud yn ddigon i ddiffodd y system nerfol ac ailwefru'r corff cyfan. Fodd bynnag, mae cyntun hirach na 30 munud yn ddigon i'ch rhoi mewn cwsg dwfn, gan wneud i chi deimlo'n simsan pan fyddwch chi'n deffro.

Mae cysgu mwy ar benwythnosau yn gwneud i fyny am gwsg gwael yn ystod yr wythnos:

Ni allwch wneud i fyny am gwsg rydych wedi ei golli. Gall ceisio gwneud i fyny am gwsg 'coll' drwy gysgu'n hirach ar benwythnosau amharu ar y rhythm circadaidd (sydd hefyd yn cael ei adnabod fel eich cylch cysgu/deffro neu gloc y corff) ac mae'n ei gwneud hi'n anoddach fyth i gysgu'n braf. Mae trefn amser gwely reolaidd yn allweddol i gael cwsg o ansawdd da.

Mae dylyfu gên yn arwydd eich bod wedi blino:

Nid yw dylyfu gên bob amser yn arwydd o flinder. Weithiau rydym yn dylyfu gên wrth ddeffro neu yn ystod y dydd os ydym wedi diflasu neu hyd yn oed os oes rhywun arall yn gwneud hynny.

Mae cyfrif defaid yn eich helpu i gwmpo i gysgu:

Gall cyfrif defaid ein helpu i gwmpo i gysgu, ond felly hefyd gŵn neu wartheg! Natur ailadroddus y dasg sy'n gwneud i chi deimlo'n gysglyd neu gwmpo i gysgu. P'un a ydych chi'n cyfrif defaid neu gŵn, mae'r dasg rythmig yn debygol o'ch atal rhag cael meddyliau eraill sy'n peri pryder ac mae'n agwedd ar feddwlgarwch a all eich helpu i ymlacio.

Beth yw manteision 'hylendid cwsg' da?

Rydych yn teimlo'n effro drwy'r dydd, o'r amser y byddwch yn deffro, drwy'r prynhawn sy'n ymddangos yn ddiddiwedd, hyd at eich amser gwely. Mae gennych fwy o ffocws, rydych yn byw yn y presennol yn fwy a byddwch yn gallu canolbwyntio'n well.

Mae 'hylendid cwsg' da yn sail i noson braf pan fydd eich corff yn iacháu ac adfer ei hun. Mae cwsg o ansawdd da yn bwysig i'ch iechyd: mae'n cryfhau eich system imiwedd, yn eich helpu i gadw pwysau iach, ac yn lleihau eich risg o gyflyrau iechyd difrifol fel diabetes a chlefyd y galon.

Pan fydd ansawdd eich cwsg yn gwella, byddwch chi'n teimlo'n well. Gall wella eich hwyliau a, thra byddwch yn cysgu, bydd eich ymennydd yn ffurfio llwybrau newydd i'ch helpu i gofio gwybodaeth. P'un a ydych yn dysgu sgil newydd neu'n astudio pwnc newydd, mae cwsg braf yn cefnogi dealltwriaeth a sgiliau datrys problemau. Mae ymchwil yn dangos, ar ôl noson dda o gwsg, eich bod yn debygol o deimlo'n fwy hyderus ac yn llai pryderus. Mae cysgu'n dda yn gwneud bywyd yn well mewn cymaint o ffyrdd, a gall hylendid cwsg priodol helpu hynny i ddiwydd.

Arferion Hylendid Cwsg sy'n creu amodau delfrydol ar gyfer cwsg iachus, braf:

- **Gosod trefn cysgu reolaidd.** Mae hyn yn golygu mynd i'r gwely a deffro yr un pryd bob dydd (neu o fewn tua 20 munud), gan gynnwys penwythnosau. Hyd yn oed os ydych wedi cysgu'n wael y noson gynt, nid yw'n ddefnyddiol cysgu i mewn. Bydd codi ar amser cyson yn cynnal eich cylch cysgu ac yn eich helpu i gysgu'n well y noson ganlynol.
- **Datblygu trefn ymlacio cyn amser gwely.** Mae unrhyw weithgaredd sy'n eich ymlacio, boed yn fath cynnes, darllen, gwrando ar stori neu fyfyrto, tua awr cyn amser gwely yn helpu i ffurfio pont rhwng bod yn effro a chysgu.
- **Mae'r ystafell wely ddelfrydol yn oer, tawel, cyfforddus a thywyll.** Dylai'r fatres a'r gobenyddion deimlo'n gysurus er mwyn i'ch corff allu setlo ac ymlacio.



- **Pylu'r goleuadau ar ôl iddi dywyllu.** Mae dod i gysylltiad â golau naturiol yn ystod y dydd yn bwysig er mwyn cynnal cylch cysgu iach, ond gall goleuadau llachar cyn mynd i'r gwely amharu ar y cylch hwnnw a'i gwneud yn fwy anodd cwmpo i gysgu. Ceisiwch bylu eich goleuadau gyda'r nos.
- **Dad-blygio unrhyw ddyfeisiau trydanol awr cyn amser gwely.** Mae'r golau glas o'r sgrîn yn amharu ar yr hormon (melatonin) sy'n dweud wrth ein cyrff i ddechrau ymlacio. Mae gêmâu, fideos a ffrydiau cymdeithasol yn cadw eich meddwl yn weithredol ac yn eich atal rhag cysgu. Dewch i'r arfer â chysgu gyda'r ffôn allan o'ch cyrraedd, yn ddelfrydol mewn ystafell arall neu wedi'i ddiffodd am y nos.
- **Osgoi symbylyddion yn hwyrach yn y dydd.** Ceisiwch osgoi coffi, te, diodydd swigod a siocled o leiaf chwe awr cyn amser gwely.
- **Cadw draw o fwydydd sy'n gallu amharu ar gwsg.** Gall pryd o fwyd trwm neu fwyd sbeislyd, brasterog neu wedi'i ffrïo oll darfu ar gwsg. Mae hyn gan fod y rhain yn cymryd tair neu bedair awr i gael eu treulio gan y stumog.
- **Gwneud ymarfer corff rheolaidd.** Gall ymarfer corff rheolaidd ein helpu i gysgu. Dylech ymarfer o leiaf dair awr cyn amser gwely, gan fod ymarfer corff yn ysgogi eich corff i gynhyrchu'r hormon straen (cortisol) sy'n cadw'r ymennydd yn effro.
- **Defnyddio'r ystafell wely i gysgu yn unig.** Felly, dim teledu, pori'r rhyngwrwd nac anfon negeseuon hwyr i ffrindiau a/neu bartneriaid. Mae'r ystafell wely yn lle i orffwys. Mae arbenigwyr hylendid cwsg yn argymhell codi o'r gwely a mynd i ystafell arall os nad ydych chi'n cwmpo i gysgu o fewn 20 munud, ac i ailadrodd y broses hon (heb ysgogi eich hun) nes eich bod yn teimlo'n gysglyd ac yn barod i fynd i gysgu.
- **Cyfyngu ar napio yn ystod y dydd, neu ei osgoi yn llwyr.** Mae ymchwil yn dangos y gall cyntun byr o 20-25 munud godi eich hwyliu a gwneud i chi deimlo'n llawn bywyd, ond bydd cyntun hirach yn effeithio ar ansawdd cwsg y nos.

Gwefannau / Adnoddau Defnyddiol

GIG Guys & St. Thomas - <https://www.guysandstthomas.nhs.uk/resources/patient-information/sleep/Sleep-hygiene.pdf>

Headspace - <https://www.headspace.com/sleep/sleep-hygiene>

Llinell Iechyd - <https://www.healthline.com/health/sleep-deprivation/effects-on-body#1>

Sefydliad Cwsg Cenedlaethol - <https://www.sleep.org/articles/circadian-rhythm-body-clock>

Cyngor Cysgu - <https://www.helpguide.org/articles/sleep/getting-better-sleep.htm>

Cyngor Cysgu i Blant Hŷn - <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/sleep-tips-for-teenagers>

